



Pasta mit Kürbis-Walnuss-Sauce

- 160g Vollkornpasta
- 250g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 EL Walnüsse
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- opt. 2 EL Parmesan

2 Portionen

Kürbis-Gemüse

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Hokkaido in feine Würfel schneiden und dazu geben, weiter anbraten. Etwas Wasser dazugeben und weich garen. Die Hälfte der Bohnen mit dem Kürbis pürieren,

Pasta

Nudeln in reichlich Wasser al dente kochen. 2 EL Nudelwasser zu der Bohnen-Kürbis-Mischung geben und erneut pürieren, für eine cremige Sauce. Pasta mit Soße vermengen. Die andere Hälfte der Bohnen hinzugeben. Auf Teller anrichten und mit Walnüssen und Parmesan garnieren.

Ernährungsplus

Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichen Eiweiß sorgt mit gesunden Fetten für ein nährstoffreiches und energiegebendes Gericht mit antientzündlichem Profil.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER